শরীর ও স্বাস্থ্য

বহু সংখ্যক মানুষ ভোগেন কোষ্ঠকাঠিন্য ও ডায়ারিয়ার সমস্যায়। চিকিৎসকরা বলছেন, এই সমস্যাগুলি আইবিএস-এর উপসর্গও হতে পারে। রোগীর দৈনন্দিন জীবনে ভীষণরকম প্রভাব ফেলে এই রোগ। রোজকার কাজকর্ম করাও তখন কঠিন হয়ে পড়ে। তাই রোগ লক্ষণ দেখা মাত্রই সতর্কতার সঙ্গে চিকিৎসা করা উচিত। পরামর্শে পিয়ারলেস হাসপাতাল অ্যান্ড বি কে রায় রিসার্চ সেন্টারের ম্যানেজিং ডিরেক্টর এবং গ্যাস্ট্রোএনটেরোলজিস্ট ডাঃ সুজিত কর পুরকায়স্থ।

ডাঃ সুজিত কর পুরকায়স্থ
• গ্যাস্ট্রোএনটেরোলজিস্ট

ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম

রেহাই কীভাবে?

অনিয়মিত মলত্যাগ এবং সঙ্গে পেটে অস্বস্তি আইবিএস বা ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম রোগের প্রধান উপসর্গ। এই রোগের রোগীরা তরল মলত্যাগ বা কোষ্ঠকাঠিন্য, পেট ব্যথা, গা বমিবমিভাব, পেট ফাঁপা, গ্যাস ইত্যাদি সমস্যা নিয়ে চিকিৎসকের কাছে আসেন। রোগীর স্টুলের প্রকৃতির পরিবর্তন দেখা যায়। রোগাক্রান্তরা দিনে বেশ কয়েকবার মলত্যাগ করেন। তবুও স্বস্তি আসে না। মনে হয় পুনরায় যেতে হবে ল্যাট্রিনে।

যে কোনও বয়সে আইবিএস রোগটি হতে পারে। তবে বছর ২০ থেকে মধ্য বয়স পর্যন্ত এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে বেশি। পুরুষের তুলনায় মহিলারা এই রোগে বেশি ভোগেন।

• **প্রকারভেদ:** আইবিএস রোগটি মূলত তিন ভাগে বিভক্ত। প্রথমটি হল আইবিএস সি বা আইবিএস কনস্টিপেশন প্রি ডমিনেন্ট। এক্ষেত্রে রোগীর মূল সমস্যা হল কোষ্ঠকাঠিন্য। আইবিএস ডি বা ডায়ারিয়া প্রি ডমিনেন্ট হল দ্বিতীয় ভাগ। এই ধরনের রোগীর সামান্য পরিমাণে বারবার তরল মলত্যাগ হয়। তবে এর সঙ্গে সাধারণ ডায়ারিয়া মিলিয়ে ফেললে চলবে না। সাধারণ ডায়ারিয়ার মতো একনাগাড়ে তরল মলত্যাগ হয় না। আবার কিছু সংখ্যক রোগীর একইসঙ্গে কনস্টিপেশন এবং ডায়ারিয়ার লক্ষণ দেখা যায়। তাঁরা কিছুদিন ডায়ারিয়াতে ভোগেন, কিছুদিন ভোগেন কনস্টিপেশনে। রোগটির এই বিশেষ ধরনকে আইবিএস এম বা আইবিএস মিক্সড বলা হয়।

• **রোগের কারণ:** নির্দিষ্ট কোনও কারণ এখনও খুঁজে পাওয়া যায়নি। তবে মস্তিষ্কের সঙ্গে এর একটা যোগ রয়েছে বলে ভাবা হয়। যাকে বলে গাট ব্রেন অ্যাক্সিস। অত্যধিক চিন্তায় ভুগলে এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে বলেই চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের অভিমত। কিন্তু, এটাই মূল কারণ নয়। আইবিএস রোগের একটি বিশেষ ধরন হল পোস্ট ইনফেকসাস আইবিএস। এক্ষেত্রে রোগীর অন্ত্রে প্রাথমিকভাবে ব্যাকটেরিয়াল ইনফেকশন হয়। সেই ইনফেকশন থেকে অন্ত্রের আস্তরণ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তৈরি হয় আইবিএস-এর সমস্যা।

• **রোগ নির্ণয়:** ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম রোগটি একটি ফাংশনাল ডিসঅর্ডার। অর্থাৎ এই রোগের নেপথ্যে কোনও জটিল কারণ নেই। এমনকী কোনও শারীরিক জটিলতার আশঙ্কাও থাকে না বললেই চলে। তবে অনেক ক্ষেত্রেই মানুষের দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলে অসুখটি। এমনকী নিত্যদিনের কাজকর্ম করাও কঠিন হয়ে পড়ে। তখন অবশ্যই চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে। কারণ কিছু ক্ষেত্রে আইবিএস-এর মতো উপসর্গগুলির পিছনে অন্য কোনও অসুখ লুকিয়ে থাকতে পারে। রোগ নির্ণয়ের প্রাথমিক পর্বে রোগীর সঙ্গে কথা বলে রোগ লক্ষণগুলি সম্বন্ধে ভালো করে জেনে নেওয়া দরকার। সাধারণত রোগ লক্ষণ জানার পরই একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসক রোগ সম্বন্ধে ধারণা করে নেন। প্রয়োজন হলে কিছু কিছু ক্ষেত্রে চিকিৎসকরা কমপ্লিট হিমোগ্রাম, কোলোনস্কোপি, এলএফটি, রুটিন স্টুল টেস্ট করিয়ে দেখে নেন। এই রিপোর্টগুলিতে কোনও সমস্যা দেখা না দিলে চিকিৎসকরা নির্দ্বিধায় আইবিএস রোগটির কথা বলেন।

• **গুলিয়ে গেলে মুশকিল**

আইবিএস রোগটির লক্ষণের সঙ্গে অন্য অনেক গুরুতর রোগের লক্ষণের মিল রয়েছে। তাই অনেক ক্ষেত্রেই সেই সকল জটিল রোগগুলি আইবিএস-এর আড়ালে প্রাথমিকভাবে চিহ্নিতই হয় না। এমন অনভিপ্রেত ঘটনার মূলে রোগী এবং চিকিৎসক, দু'দলেরই সচেতনতার অভাবকে দায়ী করা যায়। এক্ষেত্রে কিছু অ্যালার্মিং লক্ষণ রয়েছে— রক্ত মেশানো মল, দ্রুত ওজন কমতে থাকা, রক্তাল্পতা, পরিবারে কোলন ক্যান্সারের ইতিহাস, এই সমস্যা থেকে ঘুমে ব্যাঘাত ইত্যাদি। আইবিএস-এর লক্ষণগুলির পাশাপাশি এই লক্ষণগুলি দেখা দিলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। এইসব ক্ষেত্রে টেস্টগুলির রিপোর্টের ওপর নির্ভর করেই রোগ সম্বন্ধে নিশ্চিত হওয়া সম্ভব।

• **চিকিৎসা**

আইবিএস রোগটির চিকিৎসা মূলত লক্ষণ ভিত্তিক। আইবিএস সি বা কনস্টিপেশনের সমস্যায় রোগীর পেট পরিষ্কার রাখার বিষয়টিতে গুরুত্ব দেওয়া হয়। এই সমস্যার প্রধান ওষুধ সলিউবল ল্যাক্সাটিভ। আইবিএস ডি বা বারবার ডায়ারিয়াতে আক্রান্ত হলে অ্যান্টি ডায়ারিয়াল এজেন্ট জাতীয় ওষুধ দেওয়া হয়। এই ওষুধে মল ধরে আসে। কিছু ক্ষেত্রে লক্ষণ অনুযায়ী প্রোবায়োটিকের ব্যবহার করা হয়। গাট ব্রেন অ্যাক্সিসের কথা মাথায় রেখে কখনও কখনও কিছু অ্যান্টি ডিপ্রেশেন্ট ওষুধ ব্যবহার করলেও উপকার পাওয়া যায়। প্রয়োজনে বিশেষ ধরনের অ্যান্টিবায়োটিকও খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে যে কোনও ওষুধ খাওয়ার আগেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে নেওয়া বাঞ্ছনীয়। মনে রাখবেন, এই রোগের চিকিৎসায় ওষুধের পাশাপাশি খাদ্যাভ্যাস এবং জীবনযাত্রার বিশেষ প্রভাব রয়েছে।

• **ডায়েটে মনোযোগ**

আইবিএস রোগটি নিয়ে সমস্যায় পড়লে ডায়েট নিয়ে একটু বেশিই সতর্কতা প্রয়োজন। এক্ষেত্রে চিকিৎসকরা লো ফারমেনটেবল কার্বোহাইড্রেট খাওয়ার পরামর্শ দেন। এবার প্রশ্ন হল, লো ফারমেনটেবল কার্বোহাইড্রেট বিষয়টা কী? এই প্রশ্নের উত্তর জানার আগে অবশ্যই ফারমেনটেবল কার্বোহাইড্রেট সম্বন্ধে জেনে নেওয়া দরকার। ফারমেনটেবল কার্বোহাইড্রেট হল এক ধরনের সুগার। অন্ত্রে উপস্থিত ব্যাকটেরিয়া এই কার্বোহাইড্রেটকে রাসায়নিক ক্রিয়ার মাধ্যমে ভেঙে নেয়। এই পদ্ধতিকেই ফারমেনটেশন বলে। কার্বোহাইড্রেট ফারমেনটেশনের ফলে পেটে গ্যাস, বমিবমি ভাব, তলপেটে ব্যথা, ডায়ারিয়া বা কনস্টিপেশন হওয়ার আশঙ্কা থাকে। তাই আইবিএস-এর রোগীকে ফারমেনটেবল কার্বোহাইড্রেট খাওয়ার বিষয়ে সতর্ক থাকতে হয়। ফারমেনটেবল কার্বোহাইড্রেটের মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল আপেল, নাশপাতি, পেয়ারা, আম, দুধ, দুগ্ধজাত দ্রব্য, পাউরুটি, পাস্তা, মাশরুম, মিষ্টি ভুট্টা, কোল্ড ড্রিংকস ইত্যাদি।

অপরদিকে লো ফারমেনটেবল কার্বোহাইড্রেট গ্রহণ করার পর এমন সমস্যা হওয়ার আশঙ্কা থাকে কম। এক্ষেত্রে প্রোটিনের মধ্যে চিকেন, মাছ, ডিম, টার্কি চলতে পারে। দুগ্ধজাত দ্রব্যের মধ্যে ল্যাকটোজ বিহীন দুধ, দই, আইসক্রিম খাওয়া যায়। ফল হিসেবে কলা, কমলালেবু, ব্লু বেরি, স্ট্রবেরি ইত্যাদি খাওয়া ভালো। পেঁপে, বিন, টম্যাটো, আলু, সবুজ শাক ইত্যাদি খাওয়া যায়। আর রুটির তুলনায় ভাত খাওয়াই ভালো।

এখানে বলা দরকার, সব রোগীর কিন্তু একই খাবারে সমস্যা হয় না। তাই সমস্যা সৃষ্টিকারী খাদ্যবস্তুকে চিনে নিতে নিজেকেই তৎপর হতে হবে। এক্ষেত্রে রোগীকে একটা 'ফুড ডায়েরি' করতে বলা হয়ে থাকে। সেই ডায়েরিতে সমস্যার দিনগুলির খাদ্যতালিকা লিখে রাখতে হয়। এভাবে তিনমাস ডায়েরি লিখতে হবে। এরপর সময়মতো সমস্যার দিনগুলিতে কী কী খাবার খেয়েছিলেন, সেই তালিকাটি নিয়ে মেলাতে বসুন। লক্ষ রাখুন, এমন কোন কোন খাবার আছে যেটা আপনি সমস্যার ওই দিনগুলিতে খেয়েছিলেন। এবার সেই খাবারগুলিকে খাদ্যতালিকা থেকে বাদ দিয়ে দিতে হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এই পদ্ধতির প্রতিফলনের মাধ্যমে রোগী ভালোই থাকেন। তবে খুব সমস্যা না হলে খাবারের বিষয়ে অতিরিক্ত কড়াকড়িতে যাওয়ার প্রয়োজন নেই। সেক্ষেত্রে যুক্তি হল, পরিমিতি বোধ রেখে সবই খান।

• **লাইফস্টাইল :** দিনে কমপক্ষে ৭ ঘণ্টা ঘুমোতে হবে। সিগারেট, খৈনি, জরদা, মদ্যপান ইত্যাদি কুঅভ্যাসে ইতি টানুন। নিয়ম করে ব্যায়াম করুন। দুশ্চিন্তা করবেন না। দেখবেন ভালো আছেন।

লিখেছেন সায়ন নস্কর